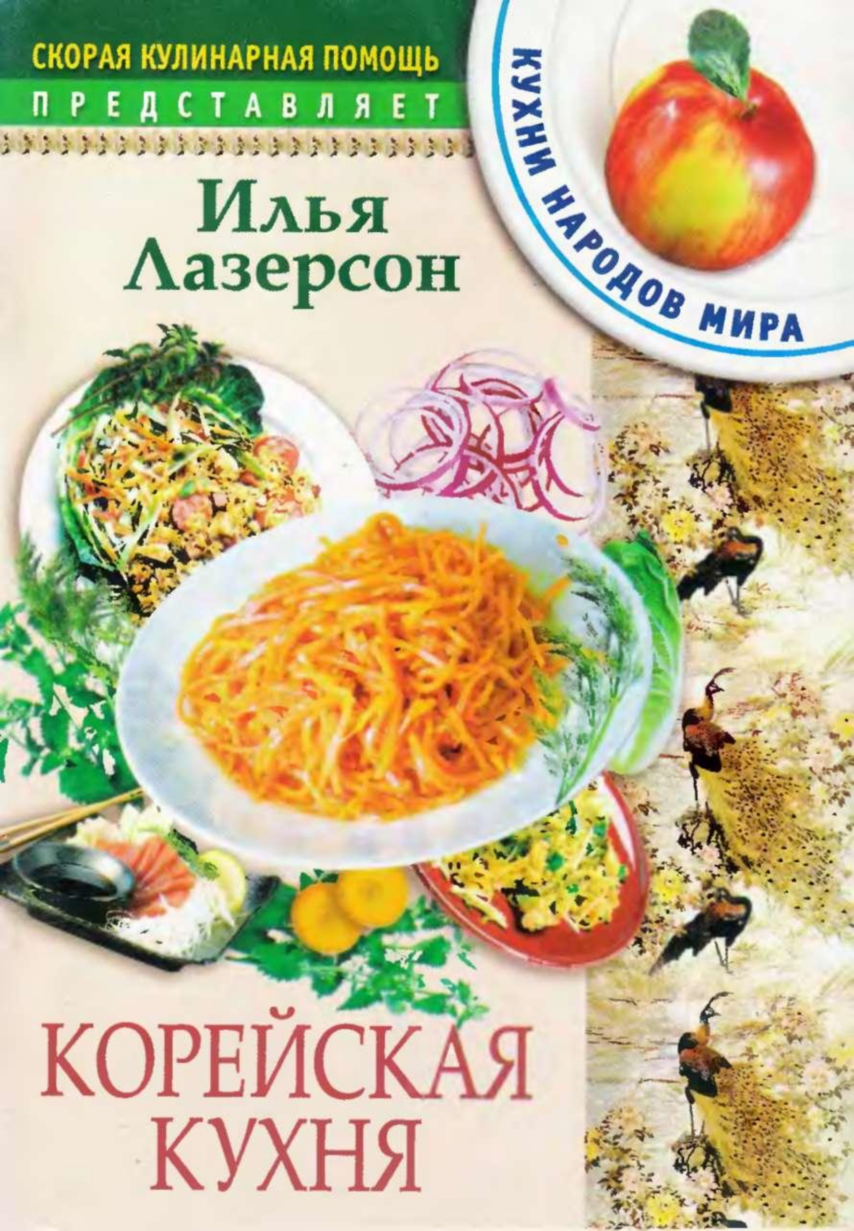


СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ
КУХНИ НАРОДОВ МИРА
Илья Лазерсон
КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ
ПРЕДСТАВЛЯЕТ




Илья Лазерсон

# КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ



Москва — Санкт-Петербург
ЦЕНТРПОЛИГРАФ
МиМ-Дельта
2005

ББК 36.997
Л17



Серия «Скорая кулинарная помощь» выпускается с 2003 года

*Разработка серийного оформления художника И.А. Озерова*

*Рисунки Е. Шепса*

Лазерсон И.И.
Л17 Корейская кухня. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. — 47 с. — (Скорая кулинарная помощь).

ISBN 5-9524-1702-7

В национальной корейской кухне отдается предпочтение острым и пряным приправам, соусам и различным специям, которые придают пище неповторимый вкус. В книге приведены рецепты аппетитных салатов, закусок, гарниров, солений и маринадов. Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и профессионалам.

ББК 36.997



ISBN 5-9524-1702-7

Ни для кого не секрет, что корейцы ставят на одно из первых мест среди всех видов мяса собачатину. Не пугайтесь, корейцы не едят своих домашних любимцев, а выращивают особые породы «мясных» собак и относятся к ним точно так же, как мы к коровам и свиньям (то есть сугубо утилитарно), не особо заглядывая во «внутренний мир» этих замечательных и умных животных. Корейцы искренне уверены, что собачатина очень полезна при нарушении мужской потенции.

Сегодня в Корее рестораны, где угощают собачьими «бифштексами», очень дороги, чему немало способствовала утомительно неистовая защитница животных, в прошлом знаменитая киноактриса Бриджит Бардо, безапелляционно заявившая, что «нация, которая ест собак, — нация дикарей!» Эта историческая фраза привела к тому, что перед Олимпиадой 1988 года

все «собачьи» рестораны в стране закрыли, и хотя после Игр некоторые открылись вновь, но уже полулегально. Таким образом, собачатина по табуированности почти сравнялась с наркотиками. Не будем заниматься приготовлением собак и мы — в корейской кухне достаточно других изысканных блюд, достойных нашего внимания и к которым корейцы испытывают не меньшее пристрастие.

Например, кимчи — известная квашеная капуста. Корейцы называют ее «эликсиром жизни», поэтому горшочек кимчи есть в каждом доме, являясь почти священным продуктом. Государство усиленно поддерживает это сложившееся веками представление: в Корее даже существует Институт кимчи (попробуйте представить себе наш «Государственный научно-исследовательский институт кислой капусты» и его директора — «профессора кислых щей»!), а в Сеуле каждую осень проводятся соревнования по заквашиванию кимчи с участием сотен домохозяек. О детях, отказывающихся от кимчи, снимают назидательные телепередачи, придавая проблеме национально-патриотический оттенок и разрабатывая привлекательные «детские» рецепты кимчи с добавлением, например, ананаса и лимона.





Хочу предупредить читателя — традиционно в корейские блюда добавляются ингредиенты, не использующиеся (или использующиеся редко) в русской и европейской кухнях. С одной стороны, именно этим она и привлекательна, а с другой — к таким «нововведениям» нужно быть готовым.

Во-первых, практически во все блюда жители Страны утренней свежести добавляют чеснок. Причем в большом количестве. Ничего вредного или опасного в чесноке нет, скорее наоборот. Правда, не стоит забывать о его специфическом запахе.

Во-вторых, в корейских блюдах используется много перца — черного и красного (кайенского). «Пожар» во рту выдержать сможет не каждый.

В-третьих, в корейские блюда традиционно добавляется глютамат (глютаминат) натрия *. Глютаминовые добавки улучшают,

---

* Глютамат натрия — мононатриевая соль глютаминовой кислоты. Эта соль безвкусна, но она обладает свойством усиливать собственный вкус блюда. По внешнему виду глютамат натрия похож на поваренную соль. В большинстве европейских стран эта приправа производится синтетически. Однако китайцы и корейцы задолго до ее искусственного получения готовили свою приправу из растений.

усиливают мясной вкус мясосодержащих блюд и придают его даже тем изделиям, где мяса и в помине не было. Вреден или полезен глютамат натрия? То, что не полезен, очевидно — это не витамин, не минеральная соль с микроэлементами. Однако глютамат используется в промышленности уже в течение многих десятилетий, а в корейской и китайской кухнях — много веков, и, кажется, численность населения этих стран не сокращается.

В общем, в корейской кухне нет ничего такого, что запрещало бы нашему соотечественнику баловать себя ее деликатесами. Только вот своими секретами не поделится ни один производитель, ни одни торговец корейской еды. Их можно понять: это бизнес, это коммерция. Но я постараюсь, с определенной долей моточности, хотя бы приблизиться к ее тайнам.

## Соусы

К любому блюду корейского стола непременно подают соус. Без него — никуда. Существует три основных соуса, несколько отличающихся от нашего традиционного понимания этого компонента: соевый соус, двэнчжан (соевая паста) и гочучжан (паста из красного перца). Разумеется, в любом корейском доме обязательно хранится набор глиняной посуды для приготовления соусов. Именно хранится. Варить бобы, перевязывать соломкой шарики «бобового фарша» и подвешивать их на полгода под потолком уже никто не будет. Тем более что все соусы можно купить в магазинах готовыми. Поэтому просто не забудьте подать к столу хотя бы один из основных соусов, а учиться готовить мы будем только их «производные» и соусы, приятно разнообразящие наш стол. Это совсем не сложно. Перечисленные ингредиенты для каждого соуса необходимо просто смешать.





**Горчичный соус:** *100 г соевого соуса, 0,5 стакана столового уксуса, 60 г горчицы.*

**Кунжутный соус:** *100 г соевой пасты с молотым красным перцем, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки молотого кунжута.*

**Растительный соус:** *1/2 стакана кунжутного (оливкового) масла, 1 ч. ложка соли.*

**Креветочный соус:** *1/2 стакана рассола из-под соленых креветок, процеженного через мелкое ситечко, по две щепотки черного молотого перца и мелко рубленного зеленого лука, столовый уксус по вкусу.*

# Блюда из овощей

Теперь, когда на нашем столе присутствует достаточно соусов, можно приступить к приготовлению блюд из овощей — известных всему миру корейской моркови и кимчи, а также салатов, основным компонентом которых являются овощи. Ведь корейский рынок всегда готов предложить покупателю сотни видов овощей и почти тысячу (!) растений.

## Корейская морковь



*1 кг моркови, 3 луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченного кориандра, 1 ч. ложка кайенского перца, 0,5 стакана рафинированного растительного масла, уксус, соль — по вкусу.*

Прежде всего надо, естественно, купить морковь. Поскольку ее предстоит натирать, то лучше, если она будет покрупнее. Необходимо, конечно, иметь терку, причем такую, которая придавала бы моркови вид правильной соломки квадратного сечения. Те, для кого не особенно важна эстетика и соблюдение корейских традиций, могут нарезать овощ ножом —





ничего страшного не произойдет, поскольку на вкус никоим образом не повлияет.

Итак, килограмм моркови помыт, потом почищен «экономкой» и натерт или нарезан. Затем берем разумное количество соли (по вкусу, как принято говорить), перемешиваем его с морковной «соломкой» так, чтобы соль равномерно распределилась по моркови. Смесь нужно оставить ненадолго в покое — минут на десять — для того, чтобы морковь пустила сок и стала более мягкой.

Пока морковь пускает сок, можно начать обработку других ингредиентов: лука и чеснока. Естественно, все должно быть предварительно почищено. Лук нужно очень тонко нарезать полукольцами. Чеснок очень мелко нашинковать ножом.

Далее необходимо подлить в морковь немного уксуса, так, чтобы чувствовалась легкая кислинка, и горкой выложить морковь в глубокую миску. Сверху на «горку» выложить лук и чеснок.

Самый важный ингредиент для приготовления моркови — кориандр. Кстати, это не что иное, как семена кинзы, зелень, которая часто используется в кавказской кухне. Вкус зелени кинзы сильно отличается от вкуса кориандра, что, согласитесь, весьма странно. Но тем не менее это так. Я предпочитаю покупать

немолотый кориандр и обычно скалкой через полотенце его измельчаю. Вкус у пряности будет лучше, потому что молотый кориандр, который продается в магазинах, слишком тонко измельчен, что, как мне кажется, дурно влияет на вкус блюд.

На морковную горку, где уже находятся лук и чеснок, сверху насыпаем кориандр и красный жгучий перец.

А в это время у нас на хорошей толстостенной сковороде нагревается рафинированное масло (у него нет привкуса). Когда оно хорошо прогреется, сюда можно положить луковицу, разрезанную пополам, чтобы масло впитало в себя аромат лука. Пошедшее легким дымком масло выливаем на поверхность горки. Во время контакта кипящего масла и специй, лежащих на поверхности, последние «отдают» свои ароматы маслу, и оно несет их в недра нашего кулинарного шедевра.

Нам осталось перемешать нашу морковку и поставить ее в холодильник.

## Кимчи



*1 кг белокочанной капусты, 3 ст. ложки соли, 1 луковица, 1–2 дольки чеснока, кайенский перец, имбирный корень.*





Для приготовления кимчи листовую китайскую капусту (нам подойдет и обыкновенная белокочанная) нарезают полосками шириной 2–3 см, пересыпают солью и оставляют на несколько часов. Затем мелко режут лук, чеснок и имбирный корень, пересыпают их жгучим красным перцем, смешивают с капустой, укладывают в керамическую или глиняную посуду и выдерживают под грузом в течение 3–5 дней.

Этот вид чрезвычайно острой квашеной капусты очень широко распространен в Корее, где является, возможно, и самым популярным кушаньем, и самой универсальной приправой. Она прекрасно подходит ко всем местным блюдам, хорошо восполняет недостаток витаминов зимой и обычно подается на закуску, но может также сопровождать суп или основное блюдо.

## Острая закуска из фасоли

*0,5 кг фасоли (желательно белой), 5 ст. ложек растительного масла, соль и душистый перец горошком по вкусу, 1 ч. ложка красного молотого*



*перца, 1 ст. ложка столового уксуса, по несколько веточек зелени петрушки и укропа.*

Фасоль промыть, залить холодной водой и оставить на 3–4 ч. Затем отварить фасоль в той же воде до готовности, добавив в конце варки несколько горошин душистого перца. Воду слить, а фасоль немного охладить и протереть через сито.

В полученную массу добавить уксус, красный молотый перец, соль, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Закуска подается к столу охлажденной.

## Острый салат из редьки



*0,6 кг редьки, 1 ст. ложка столового уксуса, 2 ч. ложки растительного масла, 1–2 зубчика чеснока, черный и красный молотый перец, соль.*

Редьку натереть на крупной терке, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить красный и черный перец, измельченный чеснок. Залить





кипящим маслом, разогретым на сковороде, и перемешать.

## Салат из свежих огурцов с куриным мясом

*0,5 кг огурцов, 200 г куриной мякоти, 1 ст. ложка уксуса, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка горчицы, 1 ч. ложка кунжутного семени, 0,5 ст. ложки сахарного песка, растительное масло, перец по вкусу.*



Куриную мякоть отварить, остудить и руками разделить на тонкие полоски. Свежие огурцы нарезать ломтиками в виде полумесяцев. Соединить мясо курицы с огурцами, добавить нашинкованный зеленый лук, измельченный чеснок, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль и обжаренное кунжутное семя. Все тщательно перемешать. Готовое блюдо поставить на час в холодильник.

Тщательно взбитое яйцо надо зажарить в виде блинчика. Перед подачей на стол блюдо

украсить тонко нарезанным стручковым перцем и тончайшей «лапшой» из зажаренного яйца.

## Салат из маринованной петрушки



*1 кг петрушки, 50 г зеленого лука, 2 головки чеснока, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахарного песка, соль.*

От петрушки взять только стебли, нарезать на части длиной 4 см. Добавить соль, сахарный песок и уксус, тщательно перемешать, разровнять и оставить на 1 ч. Затем положить измельченные лук и чеснок, приправить солью и перемешать. Перед подачей на стол салат следует заправить соевым соусом.

## Салат из огурцов с мясом



*0,4 кг говядины (мякоть), 3 свежих огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 1–2 луковицы, 2 зубчика чеснока, уксус, черный молотый перец.*





Мясо нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле. Морковную соломку, нарезанный кольцами репчатый лук, свежие огурцы (кружочками) обжарить по отдельности на растительном масле (огуречные ломтики прожарить до прозрачного состояния).

Все обжаренные компоненты уложить в любую не алюминиевую емкость, сбрызнуть уксусом и перемешать. Получилась заготовка для салата.

Давленый чеснок смешать с молотым черным перцем, сделать из смеси комочек. Комочек положить на поверхность салатной заготовки и облить раскаленным растительным маслом. Содержимое емкости перемешать и охладить.

# Блюда из риса

Вареный рис является важнейшим элементом корейской кухни — невозможно представить китайский стол без чаши вареного риса. Поэтому и без умения готовить рис нам не обойтись. Кстати, китайцы для придания рису вкуса и питательной ценности добавляют в него ячмень, соевые бобы, каштаны, просо и другие зерновые культуры.

Начнем, пожалуй, с самого распространенного блюда — бап. Чтобы рис приобрел вкус и свои полезные свойства, необходимо соблюдать несколько важных условий.

### Бап

*Промывание.* Рис необходимо тщательно промыть, всыпав его в большое количество воды, слегка перемешав и быстро слив воду, отделяя камешки и соринки. Промывать рис таким образом следует не менее трех раз.

*Замачивание.* Залить рис водой в соотношении 1 : 1,2 и оставить на 2 ч. За это время рис впитает воду и увеличит свою массу на 30%.

*Кипячение и варка.* Для варки вымоченного риса воды берется немного, ее количество должно быть примерно на $^1/_5$ часть меньше, чем риса. Рис закладывают в кипящую воду. Большое количество вымоченного риса варят на сильном огне, иначе время варки увеличится, и рис получится безвкусным. Когда из кастрюли начнет подниматься пар, огонь следует убавить, чтобы вода не выплескивалась через край. Минут через 15 начать вычерпывать воду, пока пар не исчезнет — примерно 5 мин. После этого огонь еще убавить и варить 10–15 мин.





Готовый рис выложить из кастрюли. Если этого не сделать, то горячий пар не выйдет наружу и, остывая, будет образовывать влагу, которая может отрицательно повлиять на качество риса. Летом выложенный рис следует накрыть чистой салфеткой, предварительно смоченной в воде и отжатой. Зимой — немного выдержать в жарком месте с температурой выше 65 °С.

Обратите внимание, что бап варят без соли. Пресный рис нейтрализует сильную остроту других блюд, подаваемых к нему в качестве гарнира.

### Якбап

*2 стакана риса, 50 г фиников, 100 г сушеной хурмы, 100 г каштанов, 1 ст. ложка кунжутного (или оливкового) масла, 1 ст. ложка меда, 0,5 стакана сахарного песка, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка ядрышек кедровых орехов.*



Тщательно промытый рис вымочить в воде в течение 5 ч. Каштаны очистить от скорлупы и кожуры, опустить на несколько минут

в воду из-под вымоченного риса или в слегка подсоленную воду, затем промыть в чистой. Большие ядрышки разрезать пополам, маленькие использовать целиком.

Сушеную хурму следует нарезать на части той же величины, что и каштаны. Финики вымыть, удалить из них косточки, а мякоть разрезать пополам. Косточки, на которых осталась мякоть плодов, положить в кастрюлю, хорошо разварить в небольшом количестве воды и, протерев через сито, приготовить выжимку.

Замоченный рис откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и переложить в пароварку. Варить на сильном огне. Готовый рис выложить в большую кастрюлю, заправить сахарным песком и тщательно размешать, чтобы не осталось комочков.

Добавить соевый соус, каштаны, хурму, финики и снова перемешать. Добавить чуть-чуть выжимки фиников. Полученную кашу заправить кунжутным маслом и медом, выложить в небольшой глиняный горшочек, накрыть тканью, а сверху закрыть крышкой. Настаивать на водяной бане в течение 30 мин, после чего разложить по тарелкам и украсить орехами.





## Рис с белыми грибами

*3 стакана риса, 2 стакана воды, 250 г куриного мяса, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г белых грибов, 5 ст. ложек соевого соуса, 1 ст. ложка толченого и поджаренного с солью кунжута, соль.*



Грибы промыть и измельчить. Куриное мясо разрезать на маленькие кусочки. В разогретую кастрюлю влить масло, положить грибы и курицу и жарить до полуготовности. Затем добавить соевый соус, приправить солью, залить воду, засыпать рисом и сварить кашу.

В конце варки кашу размешать и посыпать кунжутом.

## Супы

В Корее не существует разделения блюд на первые и вторые — все блюда подаются вместе и дополняют друг друга. Таким дополнением к рису является суп. Кстати, суп подается на завтрак и ужин. В некоторых случаях он включает в себя рис в качестве основного компонента, в других — является самостоятельным блюдом, которое подается к рассыпчатому

рису. Традиционные супы корейской кухни мы с вами сейчас и приготовим.

## Цзо когги бокум



*0,5 кг говядины, 0,3–0,5 кг грибов (можно взять шампиньоны или лисички), 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка сахара, соль, красный молотый перец, 2 ст. ложки зелени, 1 луковица, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки.*

Мясо нарезать кусочками 2×4 см и хорошо перемешать с измельченным чесноком, сахаром, солью, красным перцем и зеленью. Прикрыть крышкой и оставить на 1 ч. Грибы очистить, нарезать, обжарить в небольшом количестве масла, добавить немного воды и тушить до готовности.

Мясо залить 1 л воды, добавить лук, 2 ст. ложки масла, жидкость, оставшуюся от тушения грибов. Все плотно прикрыть крышкой и на сильном огне варить до готовности. За 10 мин до готовности прибавить грибы. Муку развести водой и добавить в суп для сгущения.

Подавать к рассыпчатому рису.





## Сапсо

*0,5 кг белокочанной капусты, зеленый лук, 250 г говядины или свинины, 3 моркови, 50 г саго, 1 зубчик чеснока, 2 ч. ложки сахара, перец, 2 ст. ложки пшеничной муки.*



Подготовленное мясо мелко нарезать, добавить лук, сахар, соль, перец и оставить на 1 ч для того, чтобы выделился сок. Морковь нарезать тонкими полосками и добавить к мясу, а через 5 мин добавить нашинкованную капусту, затем — лук. Все залить водой и варить до мягкости.

Саго отварить отдельно, чтобы оно стало рассыпчатым. Затем в суп добавить саго и разведенную в воде муку, приправить солью, перцем и довести до кипения. По желанию можно положить немного сливочного масла. На стол подавать в горячем виде.

## Суп из говядины

*1 кг говядины, 4 яйца, 200 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка подсоленного кунжута, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца,*



*черный молотый перец, 4 ст. ложки соевого соуса.*

Говядину целым куском положить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 3–4 ч до готовности.

Зеленый лук нарезать и ошпарить кипящим бульоном.

Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками, перемешать с толченым чесноком, кунжутом, растительным маслом, соевым соусом и красным перцем. С бульона снять накипь, добавить немного соевого соуса и соли по вкусу. Когда бульон вновь закипит, приготовить в нем яйца-пашот, после чего снять кастрюлю с огня.

*Приготовление соуса:* в соевый соус влить немного бульона, добавить растительное масло, красный молотый перец, чеснок, подсоленный кунжут и все тщательно перемешать.

В тарелку выложить мясо со специями, ошпаренный лук, яйца-пашот. Приправить приготовленным соусом, залить горячим бульоном и посыпать черным перцем.

## Блюда из рыбы и морепродуктов

Блюда из рыбы и морепродуктов, разумеется, встречаются на корейском столе чаще,





чем, скажем, мясные блюда. Что не удивительно, ведь Страна утренней свежести омывается несколькими морями. И самое известное рыбное блюдо в Корее и за его пределами — хе. (Некоторые специалисты утверждают, что правильнее произносить «хве». Я не знаю, как правильно именовать эту еду, но для нас ведь важнее не ее форма, а содержание.) Хе можно готовить также из телятины или говядины — это скорее технология приготовления, заключающаяся в «уксусной ванне» для продукта. Но традиционно хе является способом приготовления рыбы, поэтому с него мы и начнем наш раздел.

### Хе

*300 г рыбного филе, 1 редька, 50 г красного стручкового перца, 1 ст. ложка столового уксуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка кунжутного (или оливкового) масла, 1 ст. ложка рисовой водки, 1 зубчик чеснока, немного кунжута и моркови — для вкуса.*



Рыбное филе разделать на мелкие кусочки (4 × 4 × 0,5 см), ошпарить крутым кипятком,

откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, переложить в тарелку, заправить уксусом и оставить на 1 ч.

Редьку тонко нашинковать, заправить кунжутным маслом, тонко нарезанным красным перцем, сахарным песком, водкой, кунжутом, тонко нарезанной морковью, измельченным чесноком. Перед подачей на стол получившуюся овощную закуску перемешать с кусками рыбы.

## Рыба по-корейски



*0,7 кг морской рыбы, 1 луковица, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 100 г сметаны, 2–3 ст. ложки пшеничной муки, зелень сельдерея, 2–3 листика зеленого салата, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Филе рыбы посыпать солью и перцем и оставить на некоторое время в закрытой посуде. Растопить на сковороде 1 ст. ложку сливочного масла и обжарить до золотистого цвета мелко нашинкованный репчатый лук. Вареные яйца очистить и нарезать маленькими кубиками, смешать с обжаренным репчатым луком





и полученной массой нафаршировать рыбу. После этого обвалять ее в муке и обжаривать на оставшемся сливочном масле с двух сторон в течение 30 мин.

При подаче на стол выложить рыбу на блюдо, залить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью сельдерея. Готовое блюдо украсить листьями зеленого салата.

## Рыба с лимоном и орехами



*1 кг морской рыбы (скумбрии, трески, палтуса), 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 100 г панировочных сухарей, щепотка черного молотого перца, лавровый лист, корень сельдерея, соль по вкусу.*

Подготовленную рыбу разделать на филе, опустить на несколько секунд в кипяток, затем нарезать небольшими кусочками и натереть каждый смесью соли и черного молотого перца.

Из голов рыбы сварить бульон, добавив лавровый лист и корень сельдерея. По окончании

варки бульон следует слегка охладить и процедить.

В глубокой сковороде разогреть растительное масло, выложить туда подготовленные куски рыбы в один слой. Вторым слоем выложить кружочки лимона. Чередуя оба слоя, посыпать каждый слой филе измельченными грецкими орехами и панировочными сухарями.

Выложив таким образом всю рыбу, добавить один стакан рыбного бульона и поставить сковороду в умеренно разогретую духовку. Запекать рыбу в течение 25–30 мин.

## Рыбьи молоки по-корейски



*200 г молоки, 1–2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 луковицы, красный молотый перец.*

В кипящее масло положить нашинкованные лук, морковь, а затем молоки. Заправить перцем и соевым соусом. Все перемешать и тушить до готовности на слабом огне. В конце добавить измельченный чеснок.





## Минтай тушеный в соевом соусе



*2 кг минтая, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, рубленый зеленый лук, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец.*

Филе рыбы разрезать на куски длиной 3–4 см. В кастрюлю вылить масло, соевый соус, насыпать сахарный песок и добавить немного воды. Поставить на огонь и довести до кипения. В кипящую смесь положить кусочки рыбы (чтобы они не подгорели, дно кастрюли рекомендуется выложить дольками редьки). После того как жидкость почти выкипит, добавить мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, перец и тушить на медленном огне до готовности.

## Кальмар, жаренный в масле по-корейски



*0,5 кг кальмаров, 2 ч. ложки пшеничной муки, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Очистить тушки кальмаров, отделить щупальца и снять пленку. С внешней стороны сделать косые разрезы во всех направлениях. Крупных кальмаров разделить на 8 частей, мелких — на 6 частей. Полученные куски равномерно посыпать солью и перцем, слегка обвалять в муке и жарить в кипящем при температуре 180 °С масле до образования золотистой корочки. Выложить на тарелку, украсить листьями салата.

## Крабы, жаренные в тесте



*200 г мяса крабов (можно консервированных), 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, красный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу, 100 г растительного масла, 3–4 листика зеленого салата для украшения. Для жидкого теста: 150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 0,5 стакана воды. Для соуса: 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки томатной пасты, лавровый лист, соль и красный молотый перец по вкусу.*





Нарезать мелкими кусочками мясо крабов, выложить их в миску и посыпать нарезанным кольцами репчатым луком. Затем полить соком лимона и растительным маслом, добавить соль, красный молотый перец и тщательно перемешать. Закрыв посуду крышкой, поставить полученную смесь в холодильник.

Из взбитого яйца, муки и воды вымесить жидкое тесто. Каждый кусочек охлажденного мяса крабов обмакнуть в тесто и выложить на сковороду с предварительно разогретым растительным маслом. Мясо с обеих сторон поджарить на умеренном огне до образования румяной корочки. После этого добавить в сковороду с крабами мелко нарезанный репчатый лук, измельченный чеснок и томатную пасту. Сверху положить лавровый лист, посыпать блюдо солью и перцем и продолжать обжаривать еще 10 мин.

Перед подачей на стол выложить крабов на блюдо, полить соусом со сковороды и украсить листьями зеленого салата.

## Жареные креветки



*0,8 кг креветок, 100 г зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного*

*масла, 1 ч. ложка подсоленного кунжута.*

Креветки очистить, большие — разрезать пополам. В разогретую кастрюлю влить масло, положить лук, а сверху выложить креветки. Жарить на сильном огне, постепенно вливая соевый соус. В конце добавить измельченный чеснок и посыпать подсоленным кунжутом.

### Тушеная морская капуста



*200 г морской капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, красный жгучий перец — по вкусу.*

Консервированную морскую капусту промыть, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом. Добавить нашинкованные лук и перец, измельченный чеснок и соевый соус. Тушить до готовности.

## Блюда из мяса

Справедливости ради заметим, что корейцы, помимо даров моря, употребляют в пищу





и мясо. И среди мясных блюд также немало вкусных и интересных рецептов.

### Дзяю



*0,5 кг свинины, 1,5 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.*

Нарезать свинину в форме кубиков, посолить, поперчить и залить крахмалом, разведенным небольшим количеством холодной воды. Закрыть посуду крышкой и дать постоять. Затем мясо выложить в сковороду с предварительно растопленным жиром и жарить на слабом огне, постепенно увеличивая температуру жарения.

### Баранина жареная с луком



*0,5 кг баранины, 70 г свиного сала, 1 ст. ложка рисовой водки, зеленый лук, яичный белок, 2 луковицы, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки крахмала.*

Баранину нарезать тонкими ломтиками. Крахмал развести водой в соотношении 1 : 1,

добавить к разведенному крахмалу яичный белок и перемешать.

Ломтики баранины смочить полученной смесью. Затем выложить в глубокую сковороду с предварительно растопленным салом, добавить нашинкованный зеленый лук и поджарить на маленьком огне. Когда мясо будет готово, вынуть его, а в оставшийся жир выложить нарезанный полукольцами репчатый лук. Лук слегка обжарить, а затем заправить последовательно соевым соусом, рисовой водкой, а под конец — кунжутным маслом.

Перед подачей на стол поджаренный лук смешать с бараниной.

## Жареная свинина в сладком соусе



*0,5 кг свинины, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яичных белка, 3 ст. ложки пшеничной или кукурузной муки, 100 г свиного сала, 3 стакана воды, 2–3 зубчика чеснока, соль по вкусу, 6–7 ст. ложек сахарного песка, несколько листьев зеленого салата.*

Очищенное от пленок и жира, хорошо промытое мясо нарезать небольшими ломтиками.





Затем натереть ломтики измельченным чесноком. Взбить яичный белок до образования пышной массы и смазать им подготовленное мясо. После этого обвалять кусочки в смеси пшеничной или кукурузной муки и соли.

Растопить в глубокой сковороде нарезанное мелкими кубиками свиное сало и обжарить в нем кусочки мяса в течение 20–25 мин.

В неглубокую кастрюлю налить холодной воды, довести до кипения, затем всыпать в кипящую воду сахар и при непрерывном помешивании дождаться сгущения. В готовый сироп положить обжаренные ломтики свинины и довести до готовности в течение 8–10 мин.

При подаче на стол выложить мясо на отдельное блюдо, полить растительным маслом и украсить листьями зеленого салата.

## Тушеная говядина



*0,6 кг говядины, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ч. ложка ядрышек кедровых орехов, 1 ч. ложка кунжута, 1 ст. ложка столового вина, 1 яйцо, 1 ч. ложка сахарного песка, немного*

*красного стручкового перца, молотый черный перец, соль.*

Говядину тщательно вымыть, разрезать на куски длиной и шириной 4–5 см, толщиной 2 см, сделать ножом неглубокие редкие надрезы. Заправить мясо солью, соевым соусом, сахарным песком, столовым вином, кунжутным маслом, толченым чесноком и мелко рубленным луком, молотым кунжутом и черным перцем. Оставить на 30 мин, после чего тушить в течение 2 ч.

Перед подачей на стол готовое мясо украсить орехами, тонко нарезанным красным перцем и нарубленным яйцом.

## Жареная утка в кунжуте



*0,5 кг утиного мяса, 2 ст. ложки кунжута, 1 ст. ложка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка соевого соуса, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Утку разделать, отварить в кипящей воде почти до готовности, затем, удалив кости,





измельчить (можно пропустить через мясорубку). Лук и чеснок измельчить и потолочь. В фарш положить рубленый лук и толченый чеснок, соевый соус, соль, перец и перемешать. Отставить на 20 мин.

Слепить из фарша котлетки, последовательно обвалять сначала в муке, затем в яйце, а после обильно обсыпать кунжутом. Котлеты жарить при температуре 170–175 °С в кипящем масле так, чтобы кунжут не подгорел.

## Бульгоги

*0,6 кг говяжьей вырезки, 3 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки рисового вина, 5 ст. ложек мелко нарезанного зеленого лука, 6 ст. ложек соевого соуса, 1 ст. ложка подсоленного кунжута, 2 ст. ложки кунжутного масла, черный перец, салат, кунжутные листья, чеснок, маленькие головки лука, глютамат.*



Мясо слегка отбить, чтобы оно стало мягким, затем нарезать маленькими кусочками и замариновать в сахаре и вине. Залить маринованное мясо соевым соусом, посыпать

измельченным чесноком и кунжутом. Затем добавить кунжутное масло, глютамат и тщательно перемешать. Поджарить мясо на сковороде.

Бульгоги подавать на стол, украсив блюдо листьями салата, посыпав семенами кунжута и измельченным чесноком.

## Яксанчек



*400 г говядины (мякоть), 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка имбиря, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка ядрышек кедровых орехов, 1 ч. ложка кунжута, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка подсоленного кунжута, зеленый лук, черный молотый перец по вкусу.*

Мясо очистить от пленок и сухожилий, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Добавить измельченные лук и чеснок, имбирь, соевый соус, масло, сахарный песок, подсоленный кунжут, перец. Все перемешать и дать настояться в течение 20 мин.

Разложить фарш на доске слоем 0,4 см. Затем сделать ножом насечки, обозначив квадратики со стороной около 3 см. Посыпать мясо обжаренным кунжутом.





Разогреть противень, расстелить на нем фольгу, выложить мясо и пропечь в духовке. Затем вытащить противень, мясо перевернуть и допечь. Когда блюдо немного остынет, разрезать мясо на квадратики, выложить на тарелку и посыпать тертыми орехами.

## Пигоди



*1/4 кочана белокочанной капусты, 200–300 г свиного фарша, 2 луковицы. Для опары: 4 ст. ложки теплого молока, 1,5 ст. ложки сахарного песка, 1,5 ст. ложки муки, дрожжи. Для теста: яйца, соль, мука.*

Поставить опару в теплое место. В это время нарезать тонкой соломкой капусту, добавить фарш и измельченный в мясорубке лук. Перемешать и посолить начинку по вкусу.

*Приготовить тесто:* молоко, опару и яйцо смешать, посолить, всыпать муки столько, чтобы тесто не прилипало к рукам и поставить в теплое место.

Смазанными маслом руками разделить тесто на лепешки. Выложить на середину каждой

лепешки начинку и защипать края. Приготовленные пигоди варить на пару в течение 40 мин.

К этому блюду принято подавать корейскую морковку (см. рецепт) или кетчуп.

# Десерты

## Закуска из груш с орехами



*4–5 груш средней величины, 100 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки меда, щепотка имбиря, 2 ст. ложки растительного масла.*

Груши вымыть, очистить от кожуры, разрезать на две половинки и удалить сердцевину. Очищенные грецкие орехи мелко нарубить, смешать с имбирем и медом и выложить полученную смесь на каждую половинку.

В смазанную маслом сковороду выложить половинки груш и поместить ее на 5 мин в умеренно разогретую духовку.

Десерт к столу необходимо подавать охлажденным.



## Десерт из сушеной хурмы

*0,5 кг сушеной хурмы, 3–4 ст. ложки меда, 0,5 стакана сахарного песка.*





Сушеную хурму разрезать пополам, слегка ополоснуть в воде, очистить от семян и внутренних перегородок, разрезать на дольки длиной 2 см. Сахарный песок смешать с медом, прокипятить, залить хурму, дать настояться несколько часов.

## Десерт из фиников

*0,5 кг фиников, 0,5 стакана сахарного песка, 2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложка тертых ядрышек кедровых орехов, 3–4 ст. ложки меда, 10 мл рисовой водки.*



Ополоснуть финики в воде, слегка отжать, отряхнуть, полить водкой и пропарить в пароварке (морщинки на плодах должны расправиться). В кастрюлю положить сахарный песок и мед, немного поварить, добавить финики и варить все вместе. Когда финики почернеют и станут желеобразными, полить прокипяченным маслом, осторожно перемешать, выложить на тарелку, а затем посыпать орехами.

# Напитки

Большинство традиционных корейских спиртных напитков изготавливается из риса,

сладкого картофеля и злаков, как правило, с добавлением смешанного пшеничного солода. Например, наиболее известный нам (и самый популярный в Китае напиток) *сочжу*, отдаленно напоминающий водку, но менее крепкий, настаивается на злаках, а в наши дни чаще производится из картофеля. Спиртные напитки классифицируются по степени очистки, крепости, дистилляции, а также по исходным продуктам. Популярными ингредиентами для вин являются акация, слива, китайская айва, вишня, сосновые шишки, гранат и др.

Принимая в доме корейца, полезно знать, что в знак уважения корейцы предлагают выпить из своей рюмки: если вам протягивают пустую рюмку, нужно принять ее, подождать, когда ее наполнят, выпить и вернуть рюмку тому, кто вам ее дал. Эта традиция, согласитесь, похожа на традицию курения «трубки мира» и смысл имеет под собой тот же самый: помогает установить дружескую атмосферу за столом.

В своих чайных церемониях корейцы предпочитают пить не чай («чха»), а отвары плодов, корней, листьев и коры растений — очень полезные укрепляющие средства традиционной корейской медицины. Например, камип-чха — чай из листьев хурмы — очень богат витами-





нами А, С и кальцием, полезен при малокровии и прекрасно снижает давление. Еще полезнее огапхи-чха — чай из коры или листьев аралии, тонизирующее и общеукрепляющее средство.

## Огапхи-чха



*1 ч. ложка высушенных молодых листочков аралии или 50 г коры аралии, 1–1,6 л воды.*

Листочки аралии залить 8 чашками воды и кипятить на медленном огне около 20 мин (сушеные листья можно слегка прожарить на сковороде до появления характерного аромата). Если вы используете для чая кору — залейте ее литром воды и кипятите около часа.

## Инсам-чха



*2 ст. ложки красного женьшеня, имбирь, 2 л воды, 200 г сахарного песка, горсть фиников.*

Отварить женьшень в течение 2 ч, добавить финики, щепотку мелко нарезанного имбиря и кипятить еще полчаса. Вынуть женьшень, тонко нарезать его, снова положить в кипящий

отвар на полчаса. Затем добавить сахарный песок. После того как вода закипит, снять с огня и процедить.

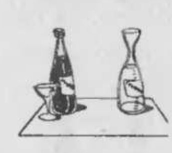
## Сэнган-чха



*50 г имбиря, 2 л воды, 300 г сахарного песка.*

Очищенный от кожицы имбирь тонко нарезать и сварить. Вынуть кусочки имбиря и насыпать в отвар сахарный песок. Довести отвар до кипения, положить в него кусочки имбиря и разлить по чашкам.

## Сучжонгва



*10 плодов хурмы, 20 г имбиря, 1 ст. ложка меда, 300 г сахарного песка, 1 ч. ложка молотой корицы, 2 л воды, молотые орехи для украшения.*

Удалить из хурмы семечки и аккуратно разрезать ее на части. Кусочки имбиря опустить в воду, вскипятить, настаивать до образования ароматного настоя, затем имбирь вынуть, а в настой всыпать сахарный песок, снова вскипятить, процедить сквозь ситечко.



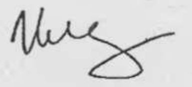


Молотую корицу завернуть в чистую марлю и опустить на 1 ч в отвар имбиря. Когда отвар остынет до температуры 30 °С, добавить мед. Перелить отвар в другую посуду (лучше глиняную), положить хурму, накрыть крышкой, настаивать при обычной комнатной температуре около 10 ч. Если вы не собираетесь подавать сучжонгву сразу, то плоды хурмы необходимо вынуть.

Сучжонгву подают к столу охлажденной, разлив по чашкам и посыпав орехами.

Дерзайте!

С гастрономическим приветом,
*Илья Лазерсон, шеф-повар*



## СОДЕРЖАНИЕ

Илья Лазерсон

**КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ**

Редактор *Е.А. Кюберсепп*

Верстка *Т.А. Шамаевой*

Корректор *М.В. Чебыкина*

Подписано к печати с готовых диапозитивов 25.04.2005.
Формат 70×100[1]/32. Бумага газетная. Гарнитура «Журнальная».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,95. Уч.-изд. л. 1,44.

Тираж 10 000 экз. Заказ № 2795.

Изд. лиц. ИД № 02456 от 27.07.2000 г.
ООО «МиМ-Дельта»
Для писем: Санкт-Петербург,
ул. Фурштатская, д. 19, пом. 35Н
E-MAIL: MIMDEL@PETERSTAR.RU

ЗАО «Центрполиграф»
125047, Москва, Оружейный пер., д. 15, стр. 1,
пом. ТАРП ЦАО

Для писем:
111024, Москва, 1-я ул. Энтузиастов, 15
E-MAIL: CNPOL@DOL.RU

WWW.CENTRPOLIGRAF.RU

Отпечатано в ФГУИПП «Курск»
305007, г. Курск, ул. Энгельса, 109



СКОРАЯ КУЛИНАРНАЯ ПОМОЩЬ ПРЕДСТАВЛЯЕТ
КУХНИ НАРОДОВ МИРА

## Илья Лазерсон

# КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ

Президент «Санкт-Петербургского клуба шеф-поваров», организатор фестивалей русской кухни в Париже и Лондоне и автор популярных книг по кулинарии Илья Лазерсон дарит вам самую необычную «вкусную» книгу, в которой вы найдете множество полезных советов по приготовлению блюд корейской кухни.

Национальная корейская кухня отдает предпочтение острым и пряным приправам, соусам и различным специям, которые придают неповторимый вкус блюдам, приготовленным из самых обычных продуктов: риса, свежих помидоров и огурцов, редьки, капусты, рыбы. В книге приведены рецепты аппетитных салатов, закусок, гарниров, солений и маринадов. Простые советы и рекомендации, оригинальные рецепты и технологии окажут скорую и эффективную кулинарную помощь как любителям, так и профессионалам.

ISBN 5-9524-1702-7

9 785952 417021

ЦЕНТРПОЛИГРАФ